

# 呵护青少年脊柱健康 学会给脊柱“减压”

脊柱是人的“支柱与栋梁”，内连五脏六腑，外接四肢百骸，号称人的“第二生命线”。天津中医一附院骨伤科专家表示，脊柱疾病发病呈年轻化趋势。呵护脊柱健康，学会给脊柱科学“减压”。

## 青少年脊柱健康别忽视

根据中华预防医学会脊柱疾病预防与控制委员会前期流调数据，我国青少年特发性脊柱侧弯人数已经超过500万，并且每年还在递增。已经是继肥胖、近视之后，危害我国青少年健康的第三大疾病。

脊柱是人体最复杂的骨骼结构，支撑着整个躯干部。脊柱两侧主要依靠肌肉及韧带连接并维持稳定，当肌肉及韧带出现问题后，稳定

难以维持，脊柱就会向一侧弯曲，出现畸形。青少年脊柱侧弯主要分为非结构性脊柱侧弯和结构性脊柱侧弯。前者是指由某些原因引起的暂时性侧弯，一旦原因去除，即可恢复正常。后者则常为真正的脊柱侧弯，按病因学分类，通常分为特发性脊柱侧弯和其他类型脊柱侧弯。特发性脊柱侧弯发病原因不明，为儿童青少年脊柱侧弯中最常见的类

型，约占结构性脊柱侧弯总量的近8成，以青春期女孩为主。特发性脊柱侧弯依据年龄分为：婴儿型0~3岁，少儿型4~9岁，青少年型10~18岁。其中，青少年特发性脊柱侧弯最为常见，约占特发性脊柱侧弯的7成至9成。早期表现为剃刀背、高低肩、久坐腰背疼痛不适，发展到一定阶段会出现发育迟缓、体力下降，甚至心肺功能受阻。

## 早发现早干预早治疗

对于青少年特发性脊柱侧弯，要做到早发现、早干预，控制侧弯进展，避免手术。如果青少年出现坐姿和站姿明显的一侧倾斜；走路有明显的跛行且容易疲惫；身高和发育迟缓；明显的体能下降；出现用背撞墙、用手捶胸的情况；说话低声细

语、断断续续等症状，就要警惕是不是出现脊柱侧弯。家长也可以在家为孩子进行自测，让孩子双脚并拢，双手向下直指脚尖，弯腰90度，观察孩子背部两边高低是否等高。如存在背部两侧有明显视觉上或触觉上不等高的情况，则怀疑孩子存在

脊柱侧弯的风险。还可以观察孩子两肩是否等高；摸一摸背部两侧肩胛骨是否等高；摸一摸背部两侧肩胛骨下端是否等高；中指和食指下滑脊柱，观察是否是直线。如果发现脊柱异常，应及时至医院就诊。

## 日常注意保护脊柱健康

在日常生活中，家长要注意孩子的坐姿和站姿是否正确，保持健康用脊习惯和意识。儿童青少年长时间的站姿和坐姿不正会使脊柱两侧应力不一致，脊柱两侧的肌肉力量也不平衡，长期坐姿、站姿不正会造成脊柱侧弯。要定期调整学习课桌椅高度，使其适合孩子

身高的变化。同时，别忽略睡姿的正确，平躺仰卧位，是脊柱最喜欢的睡姿，这种睡姿也适合于大多数人群。以身作则，帮助孩子规划和控制每天的视屏时间和学习时间，陪伴孩子加强体育锻炼。缺乏运动会导致腰背肌肉力量不足，儿童青少年应该保持每天的中高强度

有氧运动累计不少于一小时。帮助孩子正确选择及使用背包，建议使用双肩式背包，保证双肩重量尽量相等。为孩子提供营养均衡、有益于骨骼健康的膳食，促进脊柱健康发育。

据《今晚报》

## 玩手机 到底要不要摘掉眼镜？

近日，相关话题“玩手机到底要不要摘掉眼镜？”引发热议。这则热搜指出，摘掉眼镜看手机还能让睫状肌更放松。

东南大学附属中大医院眼科张忠红副主任医师在接受采访时称：“‘摘镜看手机有助于睫状肌的放松’这种说法并不准确。”她强调，当我们看近物时，眼睛的睫状肌处于收缩的状态，如果想让睫状肌放松，就需要看向远处，这样才能达到放松的目的。

在社交平台，记者还发现不同人群对于戴眼镜看手机的体验感各不一样：“左右眼相差200度，不戴眼镜看手机晕得厉害”“度数不高，戴着眼镜看手机反而难受”“不管远近，散光不戴眼镜你懂那种3D眩晕感吗”。那么，从护眼角度来讲，玩手机到底需要摘掉眼镜吗？张主任介绍，这主要取决于个人情况。如果是近视眼，看远处不清楚，看近处没问题，那么是否摘镜取决于个人习惯，如果感觉摘镜有眩晕感，戴上眼镜即可。对于老花的近视眼，可以摘掉眼镜。如果仅为老花，可以按需佩戴老花镜。另外，需要提醒的是，如果是远视的人，无论看远还是看近，都需要动用调节才能看清。“这部分人群建议戴上眼镜，尤其是对于远视度数深的人，戴上眼镜会更轻松一点。”张忠红说，“而对于两眼视力差距大的人，正确矫正后戴镜看手机，不容易造成单眼视疲劳。”专家强调，总而言之，让眼睛放松的关键在于减少近距离用眼的时间，并间隔以看远处，从而达到放松的目的。

据《扬子晚报》

## 关于母乳喂养 专家有话说

母乳是婴儿最天然、最完整的营养来源，含有丰富的营养和免疫物质，可以满足婴儿生长发育的各种需求。专家建议，提倡母乳喂养，共筑亲子温暖。

青海省人民医院妇产科主任俄洛吉介绍，母乳中的营养成分有助于婴儿消化系统的发育，并降低患感染性疾病的风险。同时，直接哺乳更能准确判断婴儿的进食需求，可以有效避免过度喂养或喂养不足。

“母乳喂养不仅有助于婴儿的生长发育，还对母亲自身的产后恢复有诸多益处。”俄洛吉表示，直接哺乳可以促进子宫收缩，减少产后出血；同时降低母亲患乳腺癌、卵巢癌的风险；消耗孕期囤积的脂肪，有助于母亲产后恢复和身材重塑。此外，喂养哺乳期间，妈妈和宝宝有更多时间待在一起，有助于双方感情的深化。

“很多新手妈妈对于母乳喂养存在很多误区，比如不少人觉得母乳和奶粉的营养成分没啥差别，或者给婴儿按需喂奶等，其实是错误的。”俄洛吉说，初乳富含抗体和营养物质，对婴儿健康至关重要。只要妈妈饮食均衡，乳汁的营养价值是足够的。此外，按需哺乳可能会影响婴儿的生长发育和消化功能，应建立规律，定时哺乳。

专家提到，哺乳时有些细节需注意。例如，每次哺乳前用温水清洗即可，不要过度强调哺乳前的消毒工作，避免有益菌群流失，不利于婴儿构建健康的消化系统。同时，哺乳时需采用正确的哺乳姿势，及时进行哺乳后的乳房护理，避免乳房胀痛和乳腺炎的发生。“希望大家能更清晰地了解到母乳喂养的重要性，未来能构建生育友好的社会环境，为母亲和孩子创造一个更舒适、便利的环境。”俄洛吉说。

据新华社电

## □星空有约

# 金星合木星明日现身天宇 上演“亲密一刻”

新华社天津5月21日电（记者周润健）通常情况下，金星、木星是夜空中亮度排名第一和第二的两颗星，差不多每年它们都有机会“走”到一起，形成金星合木星的天象。今年，这两颗亮星将于本月23日相合，上演“亲密一刻”。

天文科普专家表示，这是一次难得的金木极近现象，但观测并不容易且存在一定危险性，因为二者距离太阳过近。

金星是距离地球最近的行星，木星是太阳系中体积最大的行星。金星合木星指的是从地球上观，这两个天体在天上靠得很近。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，每次相合，金星

和木星之间的角距离不同，也并不是每次都适合我国公众观测，这是因为二者相合时，有时距离太阳过近，有时发生在白天或凌晨，或者发生时二者在地平线以下，导致观测困难或是无法观测。

上一次适宜我国公众观测的金木相合发生在2023年3月2日，二者之间的角距离最近时不到30角分。当天傍晚，这两颗亮星在西方天空近距离相伴，非常引人注目，即使是在光污染较为严重的城市，人们也能用肉眼轻松捕捉到它们的身影。

“本次相合发生在23日17时左右，二者之间的角距离最近时只有11角分，但正值白天，二者距离太阳过近，不论是用肉眼或望远镜观看，都

非常危险，阳光很容易灼伤眼睛。”杨婧提醒说。

太阳落下去后天色渐黑，还可以看到这场“星星相吸”吗？“看不到。这是因为太阳落下去之前，金星和木星已经落到地平线以下了。”杨婧解释说。

杨婧表示，本次金木相合不适合普通公众观测，对于想要挑战的天文爱好者来说，一定要在做好专业防护的前提下，才可以在白天尝试寻找和拍摄这两颗亮星。

据了解，下一次金木相合发生在2025年8月12日，届时，我国公众可以在日出前的东方偏北低空看到它们的身影，二者之间的角距离最近时不到1度。